

МОЈА БИТКА ЗА ЖИВОТ И ЗДРАВЉЕ

Увек сам свим људима у мојој околини говорила да ја немам психички проблем него физички, да се нешто дешава у мојој глави, неки процес, нешто што покреће лавину мојих многобројних потешкоћа. Генијални Предраг Ђорђевић ме је спасао. Детаљно сам описала шта ме је снашло, како би моја прича помогла другима. Јако ми је болно док ово куцам, али желим све да кажем, јер је то најбољи начин да помогнем људима који имају исте или сличне проблеме.

ОПИС ПОТЕШКОЋА

Први симптоми мојих здравствених потешкоћа јавили су се у лето 2008. године. Врло се добро сећам тог дана. Био је сасвим обичан, срећан дан, као што је и мој цео живот до тада био – срећан. Са десне стране главе, у унутрашњости, осетила сам непријатно пулсирање, стискање које није престајало. Последице тог необичног пулсирања и тескобе биле су: све теже подношење дана, ужасна сметња које не могу ни на који начин да се ослободим. Нико ме се нисам пожалила, јер је то било искуство које нисам до тада доживела и осећала сам велику нелагоду. Питала сам се како да се пожалим на нешто што не могу ни да опишем, а никада нисам чула да ико има сличне симптоме. Убедила сам себе да је то пролазног карактера и живела сам тако пар недеља. Трудила сам се да хиперфокусом на ствари које су ме окруживале заборавим тај проблем и заиста ми је успело. Имала сам доста снаге да се изборим са тим и сећам се момента када је тај непријатан осећај ишчезао.

Исти симптоми јавили су се опет 2010. године у лето, али овог пута било је много озбиљније. Последице тог осећаја пулсирања и тескобе у глави биле су честа одсутност и немогућност фокуса. Осећај да ми глава гори и да не видим добро, да се вид мути, непријатно стискање и кочење вилице, пуцкетање у вилици... Моје стање је било очајно и била сам јако несрећна што имам све те симптоме. Никада нисам изгубила вољу за живот, нити сам престала да обављам свакодневне и нормалне животне обавезе. Нисам ни помишљала на тако нешто, напротив, волим и ценим живот. Дружила сам се, уживала са породицом, запослила сам се. Али, унутар себе сам се много мучила, јер сам трпела све наведене симптоме, који су понекад били толико изражени да нисам могла да спавам. Све ме је болело. Такво стање је трајало, па је попуштало, све до лета 2014. године. Нисам могла да заспим, често ме је опседао страх од смрти, али су све те мисли биле насилног карактера, нешто о чему нисам желела да размишљам. Покушавала сам контролисати болове, непријатности и мисли, али је све долазило и одлазило кад је само хтело, а моје је било само да трпим. Но, ни тад се нисам помирила са тим мојим стањем, него сам се борила на све могуће начине.

Сви дотадашњи симптоми нестају 2014. године, када сам почела да се забављам са мојим садашњим супругом. Мој живот се окренуо набоље. Нисам имала никаквих тегоба и била сам пресрећна и презадовољна. Венчали смо се 2015. године. Њега и целу његову породицу заволела

сам свим срцем и душом, као своју породицу. У мају 2016. године умире супругов отац, ког сам волела као свог рођеног оца. Тада се мој живот претворио у пакао.

Након свекрове смрти, у јуну месецу, једног сасвим обичног дана, нагло ми се поново јавило оно непријатно пулсирање и тескоба са десне стране главе. Овог пута последице су биле много горе. Прва последица била је немогућност гутања хране. То није био губитак апетита, већ када сажваћем залогај, мишићи који треба да гурну храну ка желуцу, једноставно не раде, као да су паралисани. Мучила сам се толико да ништа нисам могла да једем, чак нисам ни воду могла да прогутам, а каткад ни сопствену пљувачку. Јако ми је болно док ово куцам, али желим све да кажем, јер на овај начин могу да помогнем људима који имају исте или сличне проблеме. Дакле, нисам могла гутати, па сам се довијала, храну жвакала са водом и тако је гутала, али и то са великим напором.

Недељу дана након тога, крајем јуна, сазнала сам да сам у другом стању и били смо сви пресрећни. Али, моје тегобе су постајале све горе. Тескоба у глави ми је покретала тескобу и болове у централном делу грудног коша, имала сам јаке тахикардије, затим сам имала јаке главобоље и ништа што набрајам није ишчезавало, само се додавало на претходне проблеме. Тахикардије су биле толико јаке, да сам почела падати у несвест. Једноставно ми се тело одузме и паднем. Нисам могла да спавам уопште. Некада ми се дешавало да у два дана спавам укупно четири сата, а једем два пута. Вртоглавице и главобоља су биле константне. Дешавало ми се да од неспавања, нејела, вртоглавице и свих осталих тегоба нисам могла устати из кревета по пет дана. Често сам плакала, али не зато што сам била, како људи сматрају, депресивна, већ нисам могла поднети све то што ме је снашло. Тегобе су биле ужасне и ја сам била очајна јер ми се све то догађа. Убрзо сам признала својој породици шта ми се догађа, јер ми је очајнички требала помоћ, али ми се чини да ме нису озбиљно схватили. Говорили су да је то због трудноће, и тада је уследило моје прво негодовање и отпор. Знала сам да није од тога, јер сам видела остале труднице и ниједна у мом окружењу није имала ово што сам ја имала. Наравно, нико ни не може знати шта сам све проживела у мојој кожи, осим делимично мој супруг, који у свом очају, јер је рано изгубио оца, није напустио мене и моје проблеме, већ напротив, имао је велику наду да ће се то решити.

Са мојим трудноћом је све било у реду. Ниједан симптом отежане трудноће нисам имала. Али, овај проблем који сам у себи трпела је за мене био неописиво животно искуство. Ако кажемо да су пакао и рај стање душе, слободно могу рећи, са пуном одговорношћу пред Богом за своје речи, да сам се нашла у паклу. Једноставно, за мене није било помоћи. Лекове нисам могла пити јер сам била трудна, нисам јела, нисам спавала, трпела сам ужасне болове и тескобу. Дистанцирала сам се од људи, опет не зато што сам тако желела, или што те људе не волим, већ зато што сам физички била неспособна за комуникацију. С временом, моје стање се помало побољшавало, па се опет погоршавало. У мојој глави, молила сам Бога да будем добра мајка и да Он за мене нађе пут оздрављења. Ништа ми више није било битно, осим да оздравим, због свог детета и породице.

Када је дошло верме за порођај, тада сам била у мало бољем стању. Могла сам да ходам. Након порођаја, моје потешкоће су се опет појачале. Чак су биле горе него у трудноћи. Послали су ме

психијатру. Дијагноза – анксиозни поремећај, терапија антидепресивима. Мој психијатар је заиста био диван према мени, пун разумевања. Рекао је да ће то ишчезнути уз лекове, али да не смем дојити. Одлука да престанем да дојим била је нешто најгоре што ми се десило у животу. Плакала сам целу ноћ када сам донела одлуку, али сам тако морала, јер сам била апсолутно неспособна да се бринем о свом детету. Моје дете је сисало свега два месеца.

Када сам почела пити антидепресиве, након месец дана моје стање се побољшало. Али, то су биле мрвице, није било ни близу оног што сам некад била. Након три месеца сам се вратила у функцију, могла сам да поднесем тешкоће и да обављам редовне послове. Но, патила сам од агорафобије, нисам могла да боравим са непознатим људима у истој просторији, јер сам добијала страшне тахикардије, и нисам могла да једем пред другима, већ једино сама. Моје стање се поправило, али за нијансу. Имала сам и паничне нападе, веома често. По неколико дневно. Сваки дан сам била преморена од свега, али сам се борила због свог детета и нисам хтела ниједног тренутка да осети да са мном нешто није у реду. У томе су велику улогу одиграли моја свекрва и супруг, којима дугујем огромну захвалност за сву љубав и подршку у најтежем периоду мог живота. Зато свима желим да скренем пажњу, особе које имају проблем као што сам ја имала нису луде, као што их многи знају прогласити, нити желе да им буде тако. Увек сам свим људима у мојој околини говорила да ја немам психички проблем него физички, да се нешто дешава у мојој глави, неки процес, нешто што покреће лавину свих тих тешкоћа. Таквим особама је потребна подршка и разумевање, а не осуда.

Осам месеци након терапије моје тегобе нису нестале у потпуности, али су се значајно смањиле и ја сам била захвална психијатру зато што ми је и толико помогао. Променио ми је терапију у децембру 2017, јер сам се угојила осам килограма од лекова које сам пила. Пила сам антидепресиве, седативе и лекове за тахикардију и мигрену. Много сам отрова уносила у себе, али за мене је то тада био једини начин да ми се помогне. Након месец дана терапије новим леком, осећала сам тегобе, чак и погоршање. Доживела сам опет вртоглавицу и одузимање тела и схватила да нисам ни близу излечена. Молила сам се свако вече Господу за моје дете. У мојим молитвама је било само оно и његова срећа. Говорила сам Господу да ће моје дете бити срећно само ако има добру и здраву мајку. Није ми био битан мој живот због себе саме, само сам желела да свом детету пружим најбоље. Тврдим да сам проживела искуство које је горе и од смрти, и ње се више не бојим. Само желим да будем срећна и дуговечна – због своје породице. Тада сам преломила и решила да се ухватим у коштац са својим проблемом.

НАМЕШТАЊЕ АТЛАСА

Од једне рођаке сам случајно чула да је имала проблема са кичмом и да је намештала атлас. Тада сам била у заблуди и мислила да је намештање атласа само за оне који имају проблема са кичмом. Али, сплетом околности, у руке ми је допала књига „Искуства препорођених“ и тамо сам прочитала приче сличне мојој. Нисам се плашила да покушам. Донела сам одлуку у једном дану. Отишла сам код Предрага Ђорђевића 16. јануара 2018. године. Не знам јесам ли или нисам имала наду... Вероватно јесам, чим сам отишла на намештање атласа. Само намештање је било кратко и могу га

описати као мало грубљу масажу потиљка. Добила сам књигу од Предрага и из Препорода изашла као да се ништа посебно није догодило, нити ће се догодити.

ОПОРАВАК

Описиваћу своје стање током месец дана, из дана у дан.

1. дан:

Тог дана када сам наместила атлас, осетила сам јако трњење у глави, у потиљачном делу и у врату. Од симптома које сам до тада имала јавили су се конфузија у глави (тескоба праћена смањном концентрацијом), блага главобоља. Али то вече сам, после не знам колико времена, први пут заспала без седатива.

2. дан:

Цео дан сам била јако поспана. Спавала сам два пута по дану по пар сати, а од текоба сам осећала изражену тескобу у глави, одсутност, немогућност концентрације, бол у глави, јаку тахикардију. Жигао ме је леви кук, а потом и десни. Све време сам имала страх и неверицу због своје одлуке, али сам имала јаку подршку породице да сам на правом путу и да је то пут мог излечења. То семе сам посејала у главу и решила да, кад сам до сада све ово претрпела, претрпећу још мало. Стисла сам зубе и одлучила да оставим лекове. Опет сам заспала без седатива.

3. дан:

Ујутро – блага тахикардија, тескоба у глави, главобоља, бол у врату. Смањила сам антидепресиве на пола. После подне стање боље, нема тахикардије ни главобоље. Цео дан сам била добро, расположење ми се поправило. Предвече сам имала благу тахикардију и благи бол у крстима и доњем делу врата.

4. дан:

Количина лекова смањена, али цео дан сам била конфузна, деконцентрисана. Имала сам тескобу у грудима, главобољу и благу тахикардију.

5. дан:

Овај дан сам престала пити антидепресиве и лекове за тахикардију. До пола дана сам имала тескобу у глави и грудима, уз то и главобољу. Од пола дана само благу главобољу и за цео дан сам попила само један седатив.

6. дан:

До шест увече јача тескоба у глави и тахикардија. Потом благо олакшање. Тај дан један седатив и једно спавање по дану.

7. дан:

Знатно побољшање. Цео дан сам имала главобољу и тескобу у глави, али сасвим благу и без тахикардије. Око 17 часова јача тескоба, затим олакшање. Цео дан без лекова.

8. дан:

Пре подне стање у реду, а по подне и увече тескоба у глави, блага тахикардија и умор. Јављали су се болови у мишићима, трнци у врату, бол у крстима и леђима и у доњем делу главе.

9. дан:

Пре подне блага конфузија у глави. Како је дан одмицао, само блага тескоба у грудима. Знатно побољшање стања. Трнци у врату и бол у крстима.

10. и 11. дан:

Само блага тескоба и неколико пулсирања у глави.

12. дан:

Цео дан у реду. Увече блага конфузија у глави и притисак у вилицы.

13. дан:

Пре подне у реду. По подне јача тескоба у глави, потом слабија. Блага тескоба у грудима и вртоглавица.

14. дан:

Цео дан тескоба и конфузија у глави, тескоба у грудима и блага тахикардија.

15. дан:

Цео дан јака тескоба у грудима и глави, конфузија, блага тахикардија. Тај дан нисам издржала, морала сам попити један седатив.

16. дан:

Стање се побољшало. Имала сам благу тескобу у грудима, благу конфузију и тескобу. Цео дан без лекова.

17, 18, 19, 20. и 21. дан:

Знатно побољшање, без битних тегоба. Ако их је и било, биле су толико благе да их нисам имала потребе записивати.

22. дан:

Цео дан у реду, увече блага тескоба у глави.

23. дан:

Увече тескоба у глави и блага вртоглавица.

24. дан:

Цео дан без значајних тегоба. По подне блага тескоба у глави, генерално, стање стабилно. Увече јача тескоба и пулсирање у десној половини главе и трнци у врату.

25. дан:

Имала сам јачу тескобу у глави, па сам попила један седатив.

26. дан:

Блажа тескоба у грудима. Увече јача тескоба у грудима и глави, блага тахикардија, конфузија и деконцентрација. Један седатив.

27. дан:

Побољшање стања. Од подне па до краја дана јака тескоба у грудима и глави, деконцентрација. Један седатив.

28. дан (12. фебруар):

Побољшање стања. Од овог дана, па све до данас, нисам имала значајнијих тегоба, нити сам попила иједан лек. Једино што осећам јесте повремено благо кочење вилицы и сасвим блага тескоба, али све је до те мере благо да није вредно помена.

НАКОН СВЕГА

Данас је 19 фебруар. Већ седам дана не пијем никакве лекове, нити имам неке битне тегобе. Ја сам опет она стара, расположена и предузимљива особа. Имам полет и снагу, срећна сам. Моја породица је срећна са мном и ја са њима. Не знам шта надаље да очекујем, али се свакако надам комплетном оздрављењу. Тренутно не могу да верујем да сам излечена. Све ми делује као сан. А опет, имам осећај као да је све оно кроз шта сам прошла ружан сан и да никад то нисам ни преживела. Оно што се у мени развило је дубок осећај емпатије за људску патњу. Ништа ми није битно од материјалних ствари. Само оно унутар нас. Љубав, разумевање, подржавање и рад. Дугујем велику захвалност својој породици за сву љубав и подршку у овој фази мог живота, јер нису одустали од мене, веровали су ми и помогли да све ово преживимо заједно.

ПРЕДРАГ ЂОРЂЕВИЋ

За мене је овај човек геније. Сматрам да ме је Бог послао на његов пут и да је то био начин да ме спасе. Богу и Предрагу дугујем захвалност јер није спасао само мене, већ још три породице. Моју, породицу мог супруга и породицу у којој сам одрасла. Желим да све ово што сам написала помогне другима у схватању и решавању потешкоћа као што су моје. Желим свим људима да буди здрави и срећни као што сам и ја. Прочитала сам Предрагову књигу *Здрави без лечења*. Отворила ми је очи и одговорила на многа питања о смислу и схватању живота и смрти.

Светлана Кардаш, Београд